

CARATTERISTICHE E PROPRIETÀ DEL FINOCCHIO

IL FINOCCHIO

In questo articolo vi spiegherò le caratteristiche e le proprietà principali del **Finocchio**. Non perdiamo altro tempo e scopriamone subito di più.

Caratteristiche

Il **finocchio** (*Foeniculum vulgare*) è una pianta erbacea mediterranea della famiglia delle Apiaceae (Ombrellifere). Conosciuto fin dall'antichità per le sue proprietà aromatiche, la sua coltivazione orticola sembra che risalga al 1500. Si ritiene originario dell'Asia minore, ma era diffuso in tutta l'area mediterranea: infatti era conosciuto dagli egizi, dai greci e dagli arabi. **OGGI** le maggiori aree di produzione sono rappresentate da India, Egitto, Pakistan, Cina, Indonesia e Argentina.

Proprietà

Dolori mestruali, menopausa, stimolazione della produzione del latte dopo il parto: il finocchio è un vero alleato della **DONNA**.

Anche per il fisico: ha infatti effetti diuretici, stimola la produzione di pipì e l'eliminazione delle tossine. Un centrifugato di finocchi è utile anche per la **DIGESTIONE**: aiuta ad eliminare l'aria che si trova nell'intestino e nello stomaco e a combattere la fermentazione del cibo: preparane uno con finocchio e mela verde.

Proprietà Nutrizionali

Il finocchio è una pianta **RICCA DI ACQUA**, con poche calorie, che si adatta ottimamente a essere utilizzato come "spezza-fame" nelle diete ipocaloriche. Risulta essere, inoltre, ricco di **FIBRE, SALI MINERALI, CALCIO, POTASSIO, VITAMINE A e C**.

Il finocchio, inoltre, contiene un buon quantitativo di polifenoli e in particolare di quercitina, un potente **ANTIOSSIDANTE** con riconosciute proprietà antitumorali, acido rosmarinico, in grado di stimolare gli enzimi coinvolti nella **DEPURAZIONE** del fegato e di apigenina, una sostanza con proprietà antinfiammatorie, antiossidanti, antiallergiche e antitumorali.

Fin dall'antichità e ancora oggi in India è abitudine consumare il

finocchio a fine pasto per aiutare la digestione e rinfrescare l'alito.

L'OLIO ESSENZIALE di finocchio viene spesso utilizzato per regolarizzare la **MOTILITA'** della muscolatura liscia del **COLON** e per diminuire la flatulenza e i disturbi di pesantezza e pancia gonfia sperimentati in caso di coliti.

Scopri molte **ricette di cucina naturale e preventiva**. Resta in perfetta forma psicofisica alimentandoti nel modo più naturale possibile.